



## ***Hojas para la vida***

El cultivo de verduras de hojas para reducir la malnutrición, fue la temática que nos atrajo este 26 de noviembre. La Red de Mujeres de Ometepe, REMO, en alianza con el Centro de Cultivo Biointensivo, CCID, en Nicaragua y Hojas para la Vida, con el ingeniero David Kennedy experto en las técnicas de extracción de nutrientes naturales de hojas verdes comestibles, organizamos y realizamos un taller local en la isla de Ometepe, con participación de mujeres isleñas e invitados especiales interesados/as en este tema.

Este taller es parte de nuestro proceso de formación y concienciación para la modificación de nuestras prácticas cotidianas respecto a la forma de alimentarnos, y en particular, al reconocimiento de las alternativas que la naturaleza nos ofrece para convivir con mayor salud en equilibrio y, respeto al ecosistema biológico que integramos.

La fortuna de las alianzas con el CCID hizo posible que nuestro estimado Dave, nos visitara en la Isla junto a Teresa y Boone, para enseñarnos desde su amplia experiencia, como diferentes hojas verdes que cultivamos en nuestros patios o desechamos como malezas, son fuentes importantes de micro nutriente y vitaminas.

Mujeres de las comunidades de San Pedro, Mérida, San Fernando, Balgüe, Tilgüe, Pull, Urbaite, Los Ramos, Santa Teresa, Los Ángeles, San Marcos y Santo Domingo, así como invitados/as especiales (mujeres y hombres) residentes en la isla, conformamos el grupo de participantes de éste interesante taller.



El método de enseñanza mediante la demostración práctica, ilustró el uso efectivo de las hojas verdes, y su conservación mediante el secado solar. El procesamiento para convertir las hojas secas en polvo de hojas, fue de fácil comprensión, así como su importancia para disminuir la malnutrición en niñas o niños y mujeres, quienes son mayormente vulnerables.

Para el taller diferentes participantes aportamos variedad de hojas cultivadas en la isla, con las cuales Dave nos instruyo acerca de sus propiedades y la forma de preparación y utilización mediante los siguientes contenidos:



- Las verduras de hoja en la dieta
- Superación de las limitaciones de las hojas como alimento
- Las hortalizas de hoja en la huerta familiar
- Conservar verduras de hoja con secado solar
- El concentrado de hoja verde eliminación de fibra y agua de las hojas
- Preparar alimentos enriquecidos con polvo de hoja
- Mercados de alimentos enriquecidos con verdura de hojas.

Aprender a vivir a largo plazo, (La filosofía de siete generaciones: según indígenas de México) para evitar decisiones a corto plazo. La explicación es sencilla. Cuando usamos alimentos fabricados que llevan altas dosis de preesavantes, “saciamos el hambre” pese a que no evitamos la malnutrición. Esta es una decisión a corto plazo porque los alimentos fabricados nos ahorran tiempo, sin embargo, la decisión de alimentarnos con ellos, expone a nuestro organismo a no tener reservas para evitar las complicaciones de salud.

En cambio, al conocer la importancia de los nutrientes que nos ofrecen las hojas verdes como verduras frescas o deshidratadas, y decidir consumirlas, sería una decisión a largo plazo. Lo difícil es convencernos de esta gran paradoja: Comida rápida, versus desnutrición, riesgo permanente. Alimentos nutritivos, preparación lenta, versus salud.

La cultura alimentaria y la práctica limitada para preparar alimentos es una barrera que debe derribarse a partir del convencimiento personal y familiar. Dave, nos explica que la superación de las limitaciones de las hojas como alimento es un paso importante, y quienes posiblemente estén más accesibles a asumirlo sean niñas y niños. Ellos porque en primera son los más expuestos a la mala nutrición y en segunda porque es posible enseñarle consumirlas.

La práctica de cultivos de alimentos, está enfocada a monocultivos desconociendo la potencialidad que la propia naturaleza nos ofrece a través del policultivo. Las hojas verdes son accesibles en todos los tiempos del año y pueden estar asociadas con otros cultivos en el patio, o en macetera. Reconocer las hojas comestibles y sus propiedades nutritivas, es una oportunidad que las personas tenemos a nuestro alcance.

Conservar verduras de hoja con secado solar, igualmente fue un descubrimiento efectivo para nuestro aprendizaje. De manera sencilla y con recursos accesibles, vimos cómo se convierten las hojas secas en polvos que facilitan el uso en diversos alimentos, favoreciendo su consumo con menos resistencia de la cultura alimentaria cotidiana.



“El secado solar de hojas es generalmente el más simple, más barato y más ecológico para la preservación de alimentos” (cuaderno hojas para la vida de David Kennedy). <http://www.leafforlife.org/>



Durante el taller tuvimos la oportunidad de saborear (atol y bolas de energía) productos con recetas sencillas enriquecidos con 20% de polvo de hojas secas.

De forma práctica vimos el proceso de preparación de tallarines y empanadas.



Para reforzar los conocimientos adquiridos y a posteriori llevarlos a la práctica, recibimos *El Cuaderno de Hojas para la Vida* que indica de manera popular **“Cómo combatir la desnutrición y mejorar la seguridad alimentaria con los cultivos de hoja verde”**.

Las comidas enriquecidas con hojas verdes de verdura tienen presente la higiene, la calidad y fiabilidad de procedencia -el propio patio- La creatividad en su presentación es vital para animar a que niños/as y adultos/as las consumamos.

Esta importante alternativa incorporada a la implementación de huertos de cultivo Biointensivo es parte de las perspectivas que desde la REMO se promueven. El taller sobre consumo de hojas verdes como verduras, complementa la iniciativa de mejorar las condiciones de vida de las mujeres y la promoción de nuevas alternativas y ofertas a la familia y comunidad.

Agradecemos grandemente a Dave por su empeño en compartir toda esta riqueza de información. Por la paciencia para escuchar nuestras inquietudes y preguntas.



Gracias también a Teresa y a Boone por acompañar esta linda labor de hojas para la vida en Nicaragua y particularmente, por venir a la isla de Ometepe.

Gracias por los equipos que ahora tenemos con los que ya estamos llevando a la práctica algunas recetas sugeridas.

*Yolidia Hernández*  
*Ometepe, Diciembre 2015*